

月経が女性アスリートに与える影響

An influence of menstruation to woman athlete

1K06B170

指導教員 主査 倉石平先生

西澤 実甫子

副査 樋口満先生

（緒言）

月経が女性アスリートに与える影響が大きいと仮定すると、その解決は女性スポーツ界の発展にとって重要であると推察される。痛みや精神症状などのコンディションの変化を引き起こす月経困難症、スポーツ性続発性無月経障害、無月経が誘因となって生じるスポーツ障害など、アスリートによって悩みは異なるが、根本に共通してあるものは「月経」という周期現象である。しかし、久家暁子らを始めとする数々の研究によると、それらの月経障害に対して女性アスリートの対処方法のなかで最も多い選択は、「我慢する」という非常に消極的なものであった。したがって、月経が女性アスリートに与える影響を如何にして回避すること、さらには月経を最大限に利用することが、今後の女性スポーツ界の発展にとって不可欠な要素ではないだろうか。

（研究目的）

本論では月経が女性アスリートに与える影響を明らかにし、その対策を検証していく。

（研究方法）

本研究では以下の3つの項目に分けて研究を進めていく。

1、文献での月経現象の検討

本研究対象である月経現象と、それに伴う変化についてまとめていく。また、本論のテーマである「月経が女性アスリートに与える影響」を論じる前に、「スポーツが月経に与える影響」

を示す。

2、文献での月経が女性アスリートに与える影響の検証

「月経が女性アスリートのスポーツ活動に影響を与えるのか否か」という問題を文献において検討していく。実際に月経が影響を与えるのだとすれば、どのような影響が、どのような原因で、どの程度与えるのかを検証していく。

3、文献での月経に関するセルフケアの検証 項目1で得られた月経が女性アスリートに与える影響に対する、女性アスリートのセルフケアについて文献を中心に検証していく。

（考察）

月経周期は女性アスリートの主観的なコンディションやスポーツ障害など、女性アスリートに多様で、大きな影響を与える。また、重い月経随伴症状を抱える女性トップアスリートがほとんど存在しないことより、月経随伴症状が女性アスリートに与える影響は大きいと推察された。また、月経が女性アスリートに与える影響に対するセルフケアは、日常生活に取り入れやすいものが多かった。また、薬の服用にはドーピングや副作用の有無など、最新の注意が必要である。アスリート自身はもちろん、アスリートに周囲の人々や競技関係者など、月経がパフォーマンスに及ぼす影響へ関心を持ち、各症状に合わせて適切な対策を講じることが必要である。

（結論）

月経とは人類の種を存続させるためには不可欠な現象である。その現象のために、女性アスリートが本来のパフォーマンスを発揮出来ずにいることはアスリート自身にとってもスポーツ界にとっても非常に残念なことである。今後も女性スポーツ界は更なる発展を遂げていくだろう。女性アスリートが自身の月経について正しく理解し、最大限活かせるようになることが、今後の女性スポーツ界発展の鍵を握っているのではないだろうか。